



# Child Care Resources

## Ejercicios para Niños

Los niños necesitan actividad física para desarrollar fuerza, coordinación y confianza, lo que sienta las bases para un estilo de vida saludable. Los niños activos tienden a tener músculos y huesos más fuertes, menos riesgo de tener sobrepeso, menos posibilidades de tener diabetes tipo 2, niveles más bajos de presión arterial y colesterol en la sangre, e incluso una mejor perspectiva de la vida.

### 10 Razones para Desarrollar la Aptitud Física



- Mejora la resistencia cardiovascular y la salud del corazón.
- Mejora la respiración.
- Mejora la fuerza muscular.
- Aumenta la flexibilidad de los músculos.
- Previene fracturas, favorece el crecimiento óseo y protege contra la osteoporosis.
- Previene la obesidad.
- Impacta el poder del cerebro.
- Aumenta las habilidades de autorregulación.
- Está asociado con la mejora de las habilidades cognitivas que incluyen el funcionamiento ejecutivo, la atención, la memoria y la comprensión verbal.
- Mejora la autoestima y la actitud.

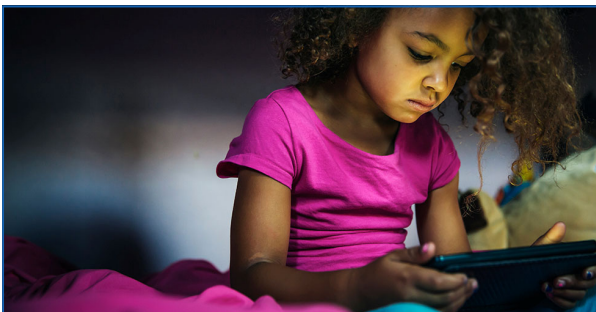


### Tipos de Aptitud Física

**Soporte de Peso.** Durante la actividad física, los huesos y los músculos trabajan contra la gravedad. Estas actividades hacen que los huesos construyan más células y se fortalezcan. Todo el mundo necesita ejercicio con pesas durante toda su vida. Para los niños, la actividad de levantar pesas puede incluir el pasa manos, rebotar y lanzar una pelota, pedalear en un triciclo o correr por el gimnasio. Todas estas opciones desarrollan fuerza y resistencia.

**Actividad cardiovascular.** La actividad física regular también fortalece el corazón y los pulmones. El cardio hace precisamente eso. Los tipos de cardio para niños incluyen; caminar, trotar o correr, jugar juegos que requieren movimientos como fútbol, baloncesto o béisbol, y jugar al "las traes". La actividad cardiovascular es necesaria durante toda la vida, ya que reduce la presión arterial, mejora la fuerza muscular y la flexibilidad, reduce el estrés y la depresión, ayuda a controlar el peso e incluso mejora el sueño.

### Obstáculos para la aptitud física de los niños



#### Tiempo de pantalla

¿Alguna vez ha notado cuánto tiempo un niño puede sentarse y mirar una pantalla? Gran parte de este tiempo debe usarse en oportunidades de actividad. Asegúrese de ofrecer unavariada de opciones en las que los niños puedan tomar un descanso de la tecnología y estar activos. Proporcione actividades fácilmente disponibles; deje opciones para ejercitarse durante toda la clase o tenga sus materiales al aire libre disponibles para su uso de modo que los niños puedan elegir entre correr en el patio de recreo o jugar un deporte con un amigo.

#### "No soy bueno en los deportes"

El truco para que los niños menos activos se involucren en deportes es identificar qué es lo que les gusta hacer. Haciendo preguntas y escuchando realmente se pueden identificar sus gustos. Si un niño dice que le gusta salir a caminar con sus padres, programe tiempo durante el día para dar un paseo en grupo. Si dice que le gusta volar cometas, organice una actividad en la que los niños hagan sus propias cometas y las puedan hacer volar. Deje que estos niños dirijan las actividades para construir confianza en sus habilidades haciendo lo que les gusta.

#### Falta de materiales

Ayudar a los niños a mantenerse activos no siempre tiene que ser en equipo. Cree unas tarjetas de actividades físicas que digan cosas como "haz 5 vueltas", o "haz 10 saltos", por nombrar algunos. Pida a las familias que hagan lo mismo en casa para que esto sea una práctica habitual. Puede animar incluso al niño más pequeño ayudándolo a pararse, caminar o hacer rodar una pelota por el suelo. Haga cosas que impliquen mover el cuerpo, dar pasos o estirarse.

#### Recursos Adicionales

**Niños sanos - Alentar a su hijo a ser activo**

<https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/fitness/Pages/Encouraging-Your-Child-to-be-Physically-Active.aspx>

**Ciencia en vivo – Salir a jugar: Consejos para que los niños se muevan**

<https://www.livescience.com/54631-tips-to-get-kids-active-outside.html>

**Harvard Health Publishing – 5 maneras ganadoras para que los niños quemem energía**

<https://www.health.harvard.edu/blog/5-winning-ways-for-kids-burn-energy-2020060219963>